



PROLOGUE

ถ้าไม่อยากเสียใจกับการใช้ชีวิต

ตอนเรียนก็ใช้ชีวิตเพื่อให้ได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยดีๆ
ตอนมหาวิทยาลัยก็ใช้ชีวิตเพื่อให้ได้เข้าทำงานในบริษัทดีๆ
อีกแล้ว ระหว่างที่ใช้ชีวิตไปนั้นก็คิดว่า 'ถ้าเป้าหมายพวกนี้สำเร็จ
ทุกอย่างก็จะไปได้ดี' ไม่มี 'ถ้าเป้าหมายพวกนี้สำเร็จ อย่างน้อย
ฉันก็ได้ไม่ต้องมานั่งเรียนอะไรน่าเบื่อๆ แบบนี้อีก' ต่างหาก
แต่ในความเป็นจริง พอเข้าทำงานปุ๊บก็รู้สึกเหมือนกลับไปยืน
ที่จุดเริ่มต้นใหม่อีกรอบ ทำไมโลกนี้ถึงมีคนเก่งกว่าฉันเยอะ
ขนาดนี้ ทำไมคนพวกนั้นถึงนำหน้าฉันไปมากขนาดนี้ ทำไมฉันถึง
รู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งอะไรเลยสักอย่างแบบนี้ ถึงจะพยายามทุ่มเท
ทำหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อไล่ตามคนอื่นให้ทัน แต่พอยิ่งใจร้อน

มากเท่าไร ก็ยิ่งอ่อนไหวกับการลองผิดลองถูก แม้แต่ตอนนี้ ก็มักจะพะวงว่าตัวเองตามหลังคนอื่นอยู่หรือเปล่า กลัวเหลือเกิน ว่าถ้าพลาดไปสักก้าวแล้วจะกลายเป็นคนที่ซี้แพ่ที่สุดในโลก

ไม่เพียงเท่านั้น โลกใบนี้ยังเรียกร้องให้เราทำตัวเป็นผู้ใหญ่เพียงเพราะเราอยู่ในวัยผู้ใหญ่แล้ว ทั้งเรื่องหน้าที่การงาน เรื่องแต่งงาน เรื่องมีลูก ในเมื่อคุณมีอิสรภาพในการเลือกทุกอย่างแล้ว ก็ต้องตัดสินใจและรับผิดชอบทุกอย่างด้วยตัวเอง แต่ไปๆ มาๆ ใจดันบอกว่า “ในเมื่อหางานทำได้แล้ว ทีนี้ก็คบหากับคนดีๆ สักคนแล้วแต่งงานกันซะสิ ก่อนจะสายเกินไป” ตามด้วยการพูดอย่างเมตตากฎหมายว่า “มีลูกเร็วหน่อยก็ดีนะ ไหนๆ ก็แต่งงานอยู่แล้วนี่นา ั้งรีบๆ แต่งเลยดีกว่า” ทั้งที่ตอนนี้เรายังหาเลี้ยงปากท้องตัวเองแทบจะไม่รอด และยังสับสนว่าจะทำมาหากินอะไรอยู่เลย อย่างว่าแต่เรื่องแต่งงานมีลูก เรายังไม่แน่ใจด้วยซ้ำว่าเส้นทางชีวิตที่กำลังมุ่งหน้าไปนั้นเป็นทางที่ถูกต้องแล้วหรือยัง แต่เราก็มองหวังอยู่ดีว่าชีวิตจะมั่นคงขึ้นหลังแต่งงานอย่างไรก็ตาม เราจะรู้ได้ถึงความแตกต่างของสิ่งที่คิดกับความ เป็นจริงก็ตอนที่แต่งงานไปแล้ว ถึงแม้จะรู้สึกดีที่มีใครสักคนที่ไว้ใจได้อยู่ข้างๆ แต่ก็มีหลายอย่างที่ ต้องรับมือด้วยเหตุผล

เพียงแค่ว่าแต่งงานแล้ว เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความเป็นจริงอันโหดร้ายและอนาคตยังคงเลื่อนรางอยู่เสมอ มันก็อดถอนหายใจเฮือกใหญ่ไม่ได้ นี่เองที่เป็นเหตุผลว่าทำไมผู้ใหญ่มีไอเดียใหม่ถึงได้คิดมากและมีแต่ความกังวล

ในชีวิตหนึ่งเรามีโอกาสตัดสินใจนับครั้งไม่ถ้วน และยิ่งเป็นการตัดสินใจที่สำคัญต่อชีวิตก็ยิ่งระมัดระวังการเลือก แต่ปัญหาก็คือ ยิ่งคิดมากเท่าไร เราก็ยิ่งติดกับดักทางความคิดมากขึ้นเท่านั้น ต่อให้เราเกลียดการคิดเล็กคิดน้อยในเรื่องที่ไม่จำเป็น เกลียดการเสียเวลาเปล่า แต่เราก็ไม่รู้วิธีหยุดความคิดแยะๆ อยู่ดี ฉันไม่พอใจในตัวเองที่ไหลตามคนอื่น ฉันไม่พอใจในตัวเองที่เจ็บปวดได้ง่าย ฉันสมเพชตัวเองที่ทำผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ถึงพูดไปจะเหมือนแก้ตัว แต่ฉันรู้สึกที่ตัวเองซึ่ซลาดที่ไม่สามารถลองทำอะไรใหม่ๆ เพราะฉันกลัวความล้มเหลวคนที่ตกลงไปในหุบเหวแห่งความคิดเชิงลบแบบนี้จะสงสัยว่า ‘ฉันตกมาอยู่ในสภาพแบบนี้ได้อย่างไร’ จนนำไปสู่การดูถูกและโทษตัวเองอย่างหนัก

ตลอดสามสิบกว่าปีที่ผ่านมา ฉันทำงานเป็นนักจิตวิเคราะห์และได้พบคนไข้จำนวนมาก คนไข้ของฉันส่วนใหญ่

เป็นคนที่มองตัวเอง มองคนอื่น และมองโลกในแง่ร้าย คนที่ดูถูกตัวเองว่าไม่มีคุณค่าพอที่จะได้รับความรัก และคนที่ไม่ยอมทำให้ถึงวันพรุ่งนี้ แต่น่าแปลกที่พอเข้ารับการรักษาบำบัดด้วยจิตวิเคราะห์ผ่านการพูดคุยลงไปยังต้นตอที่ทำให้เกิดความคิดเชิงลบแล้ว พวกเขามักจะออกมาจากถ้ำอันมืดมิดนั้นได้เองทุกครั้ง นั่นเป็นเพราะพวกเขาตระหนักได้ว่า ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น วัยเด็กที่ไม่มีความสุข อดีตที่ไม่ได้รับความรัก ฯลฯ มีแต่จะทำให้เจ็บปวด พวกเขาจึงมองสถานการณ์เหล่านั้นในแบบที่แตกต่างไปจากเดิม และนั่นเองที่ทำให้พวกเขาเริ่มเปลี่ยนไป

หากคุณกำลังตกอยู่ในห้วงความคิดเชิงลบแล้วไม่รู้ว่าจะหยุดมันอย่างไร หากคุณกำลังคิดมากและเครียดเกินไป แม้กระทั่งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หรือกำลังมองอนาคตในแง่ร้าย และวิตกกังวลเรื่องนั้นตลอด ตอนนี้อยู่ถึงเวลาแล้วที่คุณจะกลับมาพิจารณาดูว่า อะไรกันแน่ที่จุดรั้งคุณไว้ และอะไรกันแน่ที่มัดตัวคุณไว้แน่นจนขยับเขยื้อนไปไหนไม่ได้แบบนี้ เราจะไม่หลงกลกับดักทางความคิดและสร้างชีวิตที่ไร้ซึ่งความเสียดายได้ก็ต่อเมื่อค้นหาค้นหาต้นตอที่ทำให้เกิดความคิดเชิงลบนั้นให้เจอ จากนั้น

ก็แก้ไขเสีย

สิ่งที่จุดรั้งชีวิตคุณไว้คืออะไรกันนะ อาจเป็นบาดแผลที่ไม่ได้รับการรักษามายาวนาน อาจเป็นความคาดหวังที่มากเกินไปของพ่อแม่ อาจเป็นความโกรธแค้นหรือความอิจฉาริษยาจากการไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ อาจเป็นอดีตที่ไม่เคยได้รับความรักจากคนที่คุณอยากให้อารัก หรืออาจเป็นการจากลาที่ยากเกินทน นอกจากนี้ความว่างเปล่าของชีวิตที่การมีชีวิตอยู่อีกวัน หมายถึงการเข้าใกล้ความตายมากขึ้นอีกวันนั้นก็อาจจะกำลังจุดรั้งชีวิตคุณอยู่ก็เป็นได้

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หากเราเข้าใจความกลัวที่แท้จริง อย่างน้อยเราก็จะไม่ถูกความกลัวครอบงำชีวิตอีกต่อไป เหมือนเวลาอยู่ในห้องมืดๆ แล้วรู้สึกกลัวเพราะไม่รู้ว่ามีสวิตช์ไฟอยู่ตรงไหน พอเรารู้แล้วว่ามันอยู่ตรงไหน เราก็จะเดินไปเปิดไฟให้สว่างได้ เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้ที่มาของความคิดเชิงลบ เราก็จะเจอสวิตช์แล้วดับมันได้ด้วยตัวเอง เพราะฉะนั้น การค้นหาต้นตอของความคิดเชิงลบให้เจอจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเวลาคิดมาก

คนเรามักจะเจ็บปวดเมื่อไม่สมปรารถนา เมื่อสูญเสียความมั่นใจ ขายหน้า และละลายใจก็เจ็บปวด เมื่อท้อแท้ คิดว่าตัวเองทำอะไรไม่ได้เลยสักอย่าง เมื่อรู้สึกว่าตัวเองไม่สมควรได้รับความรักจากใครและไม่มีใครต้องการเราเลย เราก็เจ็บปวดด้วยเหมือนกัน

กล่าวคือ คนเรารู้สึกเจ็บปวดจากการปรารถนาบางอย่างบางอย่างด้วยใจที่จดจ่อเกินไป นอกจากปัจจัยพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการแล้ว เรายังต้องการความรัก ต้องการเป็นที่หนึ่ง ต้องการความปลอดภัยในชีวิต ต้องการรักษาเสรีภาพของตัวเอง แต่เมื่อใดก็ตามที่ความต้องการของเราขัดแย้งกับความต้องการของคนอื่น ความต้องการของเราก็จะไม่ได้รับการตอบสนองและทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด ทุกครั้งที่เราเจ็บปวดจากบาดแผลลึกใหญ่ที่คาดเดาล่วงหน้าไม่ได้แบบนั้น ร่างกายและจิตใจเราจึงแทบจะหลั่งน้ำตาเป็นสายเลือด

แต่ถ้าเราเอาแต่หนึ่งคร่ำครวญถึงความเจ็บปวดที่ไม่อาจย้อนกลับไปเปลี่ยนแปลง เราก็จะเสียทั้งอนาคตและปัจจุบันอันล้ำค่าไปเพื่อชดเชยกับสิ่งนั้น เพราะฉะนั้นคุณไม่ควรลืมความเป็นจริงว่าคนที่เจ็บปวดจนแตกสลายนั้นคือตัวเรา และ

คนที่จะเรียนรู้และเติบโตผ่านเรื่องพวกนี้ได้ก็คือตัวเราอีกเช่นกัน เราไม่ได้เกิดมาบนโลกใบนี้เพื่อที่จะทำให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น การเกิดและเจตจำนงจึงไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกันเลย อย่างไรก็ตาม เราทุกคนต่างหวังว่าตัวเองจะมีความสุขมากขึ้น ขณะใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ ซึ่งนั่นไม่ใช่ความโลภที่มากเกินไปเลยสักนิด ไม่ว่าจะเคยผ่านการสูญเสียอ้อมกอดอันอบอุ่นของแม่ สูญเสียวัยเด็กที่ควรจะมีความสุขที่สุด สูญเสียวัยเรียนที่เคยเป็นคนช่างฝัน หรือสูญเสียความเยาว์วัยไป เราผู้ผ่านชีวิตมาด้วยความเข้มแข็งทุกคนล้วนมีสิทธิ์ที่จะมีความสุขได้อย่างเต็มที่ ขอแค่เพียงลดความสำคัญของอดีตที่กดทับเราไว้และความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่นลงบ้าง เราก็จะได้รับสิทธิ์นั้นแล้ว

ฉันรับความจริงไม่ได้เลยหลังได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งกินเส้นในวัยสี่สิบสอง โรคนี้เป็นหนึ่งในโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาด จนถึงตอนนี้ฉันก็ยังสงสัยว่า นี่หรือสิ่งตอบแทนที่ฉันได้รับจากการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ ทั้งในฐานะลูกสาว ภรรยา ลูกสะใภ้คนโต แม่ลูกสอง หมอ และอาจารย์ ความเคียดแค้นเกินต้านถาโถมเข้ามา และฉันยังเจ็บปวดกับความจริงที่ว่า โรคนี้

จะทำให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งที่ยังไม่ทันได้ทำเพราะมันแต่คิดว่า ‘ตอนนี้อยู่อยู่ไว้ครวหลังแล้วกัน’

“ความกังวลมากมายในตอนนี้ช่วยแก้ปัญหาอะไรได้ห้หมดคะ ถ้าความกังวลช่วยคุณแก้ปัญหาไม่ได้ ถ้ามันมีแต่จะทำให้คุณยากลำบาก มันก็ปล่อยมันไปก่อนเถอะคะ จากนั้นมาลองคิดถึงสิ่งที่คุณ ‘ต้อง’ ทำในตอนนี้ และสิ่งที่คุณ ‘อยาก’ ทำในตอนนี้ก่อนเถอะคะ”

นี่คือสิ่งที่ฉันพูดกับคนไข้ที่เครียดและวิตกกังวลกับอนาคตที่อยู่บ่อยๆ เป็นประจำ แต่มันก็น่าอายอยู่ เพราะในความเป็นจริงฉันเองก็ทำไม่ได้อย่างที่พูด ฉันเอาแต่นอนอยู่บนเตียงไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง หลังจากผ่านไปสักหนึ่งเดือน วันหนึ่งฉันก็มีความคิดผุดขึ้นมาว่า ‘จริงๆ ก็แค่เหนื่อยกายแล้วก็ลำบากขึ้นอีกหน่อยเองนี่นา แล้วทำไมฉันถึงเอาแต่จินตนาการเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึงจนรู้สึกกลัวและโกรธไปเองแบบนี้ละ’ ฉันปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไร้ความหมาย และถึงกับทิ้งความเชื่อและความหวังในชีวิตไปด้วย ตอนนั้นฉันรู้สึกว่าตัวเองกำลังสูญเสียสิ่งสำคัญในชีวิตไป ด้วยเหตุผลเพียงแค่ว่าฉันเครียด ฉันเหนื่อย และมองไม่เห็นอนาคต

ตอนนั้นฉันตัดสินใจแล้วว่า จะเลิกยึดติดและเลิกอาศัย
อวรณ์สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ฉันไม่อยากเสียใจที่ปล่อยให้
สิ่งที่หลงเหลืออยู่หลุดลอยไปเพราะความยึดติดนั้น หลังจาก
ที่ฉันตัดสินใจยอมรับโรคร้ายที่เข้ามาเหมือนแขกไม่ได้รับเชิญ
ความโกรธและความเสียใจที่แทบจะระเบิดออกมาก็ค่อยๆ
บรรเทาลงอย่างน่าเหลือเชื่อ ความคิดมากและความวิตกกังวล
ก็ทุเลาลงเช่นกัน และเมื่อถึงจุดหนึ่ง จิตใจที่เคยรื้อรจนราวกับ
ตกนรกทั้งเป็นก็ค่อยๆ สงบลง

หลังจากนั้นฉันก็เริ่มใช้ชีวิตด้วยการโฟกัสแต่สิ่งที่
เปลี่ยนแปลงได้ แทนที่จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้
ฉันเริ่มทำสิ่งที่เคยผัดวันประกันพรุ่งมาด้วยข้ออ้างหลายๆ อย่าง
ให้มากกว่าการทำสิ่งที่แค่จำเป็นต้องทำ และเริ่มเขียนหนังสือ
ตั้งแต่นั้นมา ผู้คนต่างพากันสงสัยว่า สุขภาพร่างกายก็ไม่ค่อยจะดี
ที่ไหนจะเลี้ยงลูกอีกตั้งสองคน แล้วยังต้องดูแลคนไข้อีก จะเอาเวลา
ที่ไหนมาเขียนหนังสือ

ถ้าเป็นเมื่อก่อน ฉันคงไม่กล้าทำเพราะมัวแต่ยุ่งอยู่กับ
ภาระงานที่ต้องรับผิดชอบอยู่แล้ว และอยากทำแค่หน้าที่ของ
ตัวเองในฐานะหม่อมแม่ลูกสอง ลูกสะใภ้ ภรรยา และลูกสาว

ให้ดีที่สุด แต่ในเมื่อฉันเป็นโรคพาร์กินสันและได้รู้ขีดจำกัดที่ชัดเจนของตัวเองแล้ว ก็ช่วยไม่ได้ที่จะต้องละทิ้งความโลภที่เคยอยากทำทุกอย่างให้ดี แต่น่าแปลกคือ เมื่อปล่อยวางฉันกลับมีความสุขมากขึ้น แน่ใจว่าฉันทำให้ชีวิตฉันง่ายขึ้นด้วย

โรคพาร์กินสันในวัยสี่สิบสองสอนฉันว่า การใช้ชีวิตโดยยอมรับการมีอยู่ของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ แล้วจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้นั้น เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เรามุ่งหน้าไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่หวั่นไหวไปกับอิทธิพลของผู้อื่น

‘แล้วถ้าต้องเสียใจทีหลังล่ะ’

ในวันนี้คุณอาจจะเครียดและกังวลจนนอนไม่หลับ แต่ลองคิดถึงหนึ่งปีข้างหน้าดูสิ ถ้าตอนนี้คุณไม่ทำอะไรเลย สถานการณ์หลังจากนี้อีกหนึ่งปีก็จะมีอะไรเปลี่ยนแปลง คุณจะเป็นทุกข์จากความเครียดและความกังวลแบบเดิมๆ แทนที่จะปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ ลองทำอะไรสักอย่างดูบ้าง ไม่ดีกว่าหรือ

ในทางจิตวิเคราะห์ ช่วงวัยสามสิบเป็นช่วงเวลาของความไม่แน่นอน ผู้คนมักจะเข้าใจว่าช่วงวัยนี้เป็นช่วงเวลาของ

การฝ่าฟันเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาชีพเท่านั้น สำหรับฉันก็เหมือนกัน ฉันก้มหน้าก้มตาเลี้ยงลูกสองคนและดูแลคนไข้มาเรื่อยๆ แต่พอถึงจุดหนึ่ง เมื่อเงยหน้าขึ้นมา ฉันก็พบว่าตัวเองกลายเป็นคนอายุสี่สิบไปเสียแล้ว ตอนนี่เองที่ฉันฉุกคิดได้ว่า สิ่งที่เป็นรากฐานสำคัญของชีวิตฉันในตอนนี้ก็คือนั่นคือประสบการณ์ที่สั่งสมมาในช่วงวัยสามสิบนี่เอง

หากวัยยี่สิบเป็นช่วงวัยของการกำหนดทิศทางชีวิตว่าควรจะไปในทิศทางไหนแล้วละก็ วัยสามสิบก็คงเป็นช่วงวัยของการคาดการณ์ว่าเราจะไปได้ไกลแค่ไหนในเส้นทางที่เลือก และเป็นช่วงวัยของการเริ่มสร้างรากฐานของตัวเองให้หนักแน่น หากเส้นทางที่เลือกในวัยสามสิบไม่ใช่ทางที่ผิดมหันต์เราก็ควรทุ่มเทกับเส้นทางนั้นให้สุดความสามารถ เพราะกาลเวลาชื่อตรงต่อเราเสมอ และไม่ว่าจะเกิดเรื่องร้ายหรือดี มันจะนำผลตอบแทนกลับมาให้เราเท่าที่เรารู้สึกความพยายามและความกระตือรือร้นลงไป

ดังนั้นจงอย่าเสียเวลาอันล้ำค่าไปกับการคิดมากและการวิตกกังวลอีกเลย อย่าเสียพลังงานโดยไม่จำเป็นเพราะแม้แต่ยึดติดอยู่กับสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลง ฉันหวังว่าคุณจะให้

ความสำคัญแก่สิ่งที่ทำได้และเปลี่ยนแปลงได้ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องงานหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ตาม

อย่างน้อยๆ คุณจะได้ไม่ปล่อยให้เวลาอันล้ำค่าในวันนี้ ผ่านไปอย่างสูญเปล่า เพราะมัวแต่เสียใจกับเรื่องในอดีตและ วิตกกังวลกับเรื่องในอนาคต อีกทั้งคุณจะไม่แยกแยะสิ่งสำคัญ และสิ่งที่ไม่สำคัญออกจากกันได้เอง สิ่งที่คุณอยากทำแต่ยัง ผัดวันประกันพรุ่งด้วยข้ออ้างว่า ‘กำลังยุ่ง’ ก็จะน้อยลงด้วย จากที่เคยใช้เวลาไปกับความกังวลที่ไม่ก่อประโยชน์อะไร คุณก็จะรู้สึกได้ถึงความสุขจากการใช้เวลาเหล่านั้นไปกับ คนสำคัญ หากคุณทำแบบนี้ทุกวันต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ภายในห้าปี สิบปีต่อจากนี้ ชีวิตคุณจะเปลี่ยนไปจนจำแทบไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้นหากคุณไม่อยากเสียใจกับการใช้ชีวิต อย่าลังเล จงก้าวต่อไป ไม่ว่าจะปลายทางจะเป็นอย่างไร จงมุ่งหน้า เข้าหาผู้คนและโลกใบนี้ให้เต็มที่ เพราะความเจ็บปวดจะทำให้ คุณแข็งแกร่งขึ้น และชีวิตของคุณก็จะมั่นคงหนักแน่นมากขึ้น พอๆ กัน



CHAPTER 1

ทำไมเราถึงคิดมากแบบนี้

hugs & kisses



ทำไมเราถึงคิดมากแบบนี้

ลูกสาวฉันชอบอ่อนไหวให้ฉันเล่าให้ฟังอยู่บ่อยๆ ว่าคบแล้ว แต่งงานกับสามีได้อย่างไร มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ฉันเล่าเรื่องสมัยเรียน มหาวิทยาลัยที่พวกเราเจอกันครั้งแรกให้ฟัง แล้วลูกสาวฉัน บอกว่า

“ถ้าพ่อไม่ใช่เด็กชิวก็คงไม่ได้เจอแม่ แล้วหนูก็ไม่ได้ เกิดมาบนโลกนี้นะลิ แฮ่ ดิฉันที่พ่อชิว”

จากนั้นก็วิ่งพรวดออกไปเลย เห็นอย่างนั้นฉันก็อด หัวเราะไม่ได้ หลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนไปด้วยการตัดสินใจ แค่ครั้งเดียว อย่างที่ลูกสาวบอก หากฉันไม่เข้าเรียนคณะแพทย์ หากสามีฉันไม่เข้าเรียนมหาวิทยาลัยซ้ำ ชีวิตของฉันจะเป็น อย่างไร

เพราะอย่างนี้เราถึงต้องรอบคอบเวลาจะตัดสินใจอะไร
สุดท้ายแล้วทางเลือกที่ดีที่สุดคืออะไร ถ้าเลือกทางนี้แล้วจะไม่
เสียใจที่หลังจริงไหม ถ้าด่วนตัดสินใจไปแล้วไม่ใช่จะอย่างไร
ถ้าทำอย่างนั้นก็หมายความว่าเราทำผิดพลาดในสิ่งที่ย้อนกลับไป
แก้ไขไม่ได้ไม่ใช่หรือ ในวันนี้ก็ยังมีผู้คนที่กำลังสับสนกับ
ความเป็นไปได้มากมายบนทางแยกของชีวิต ถึงจะคิดว่า
เปรียบเทียบและไตร่ตรองแต่ละทางเลือกมาเป็นอย่างดีแล้ว
แต่พอถึงเวลาที่ต้องเลือกจริงๆ ก็กระวนกระวาย ไม่กล้าเลือก
ขึ้นมาเสียอย่างนั้น ซึ่งก็เป็นเพราะไม่มั่นใจว่าการตัดสินใจของ
ตัวเองถูกต้องแล้วหรือยัง

ยิ่งไปกว่านั้น ยุคสมัยที่เอาแน่เอานอนอะไรไม่ได้มากขึ้น
ก็ทำให้การตัดสินใจของเรายากขึ้นไปอีก เดิมทีความไม่แน่นอน
เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เราเกิดความอยากรู้อยากเห็นและกระตุ้น
สัญชาตญาณในการผจญภัย การทำหาลองสิ่งใหม่ๆ ให้เราตัดสินใจ
ออกไปสำรวจสิ่งต่างๆ ถ้าทุกอย่างเป็นไปตามแผนที่วางไว้และ
คาดเดาได้หมด คนเราคงไม่จำเป็นต้องมีความมุ่งมั่นหรือมี
ความหวัง รวมถึงไม่ต้องมีความพยายามในการทำอะไรเลย
แค่เดินไปตามเส้นทางที่กำหนดไว้ก็พอแล้ว เพราะไม่มีอะไรที่

เราต้องทำ

ความเป็นไปได้ที่ไม่แน่นอนนั้นมียุทธศาสตร์ส่วนหนึ่งมาจากความสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น เพราะเราไม่อาจรู้ว่าคนอื่น ๆ รู้สึกอย่างไร เราจึงกลัวและพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อมัดใจคนอื่น ขนาดเวลาดูหนังหรืออ่านนิยายที่ตอนจบคาดเดาได้ง่ายๆ ยังไม่สนุกเลย เพราะอย่างนั้นคนเราถึงได้ชอบดูหนังที่คาดเดาตอนจบไม่ได้หรือไม่ก็ผิดคาดไปเลยนั่นเอง

หากมองในแง่นี้ คุณจะเข้าใจว่าความไม่แน่นอนเป็นเรื่องใหม่พื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และเป็นแรงผลักดันให้เกิดพัฒนาการด้านจิตใจ นอกจากนี้เมื่อเกิดความไม่แน่นอนขึ้นในพลวัตและกฎระเบียบต่างๆ มันยังเป็นแรงผลักดันในชีวิต และคุณก็สนุกไปกับมันได้ เพราะฉะนั้นแม้คุณจะคิดว่าตัวเองรังเกียจก็ให้ย้ำเตือนตัวเองไว้ว่า ‘สงครามยังไม่จบ อย่าเพิ่งนับศพทหาร’ เพื่อให้ลุกขึ้นมาได้ใหม่และยังคงยึดมั่นกับอะไรสักอย่างอยู่ในเมื่อไม่มีใครรู้ว่าชีวิตเป็นอย่างไรก่อนที่จะได้ลองใช้จริงๆ ไม่แน่ว่าบางทีความไม่แน่นอนอาจจะเป็นความหวังสำหรับเราก็ได้

อย่างไรก็ตาม หากมีความไม่แน่นอนมากเกินไป เรา

อาจรู้สึกเหมือนถูกทิ้งไว้กลางทะเลทรายกว้างใหญ่ก็ได้ และเมื่อเป็นเช่นนั้น ดัชนีความวิตกกังวลก็จะเพิ่มขึ้น จึงเป็นเรื่องง่ายที่เราจะปกป้องตัวเองมากขึ้นและก้าวร้าวมากขึ้นตามไปด้วย เพื่อเป็นการรับมือกับภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเวลา

น่าเสียดายที่สังคมของเรามีความไม่แน่นอนมากขึ้น โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รวมถึงเทรนด์ต่างๆ ก็เปลี่ยนไปภายในชั่วข้ามคืน แนวคิดการทำงานที่เดิยวตลอดชีวิตหายไป ไม่มีใครรู้ว่าบริษัทไหนจะเหลือรอดไปจนถึงสิบปีหรือยี่สิบปี ต่อจากนี้ นอกจากนี้ทุกประเทศทั่วโลกก็กำลังเชื่อมโยงกันอย่างเหนียวแน่นมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและการเมืองที่เกิดขึ้นในประเทศอื่นๆ จึงส่งผลมาถึงประเทศเราอย่างรวดเร็ว คนทั่วโลกกำลังยากลำบากจากการแพร่ระบาดของโควิด 19 และสงครามระหว่างรัสเซียกับยูเครน ย้อนกลับไปแค่สี่ปีก่อน คงไม่มีใครคาดคิดว่าโลกของเราจะมาถึงจุดนี้ได้

แน่นอนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือผู้คนไม่อยากจะตัดสินใจผิดพลาด จนไม่ตัดสินใจอะไรเลยและเอาแต่ลังเลอยู่อย่างนั้น จะซื้อหุ้นหรือขายหุ้นที่มีอยู่ดีนะ จะเริ่มศึกษาเรื่องอสังหาริมทรัพย์ดีไหม จะลาออกจากบริษัทมาทำธุรกิจเองดีไหม หรือจะย้ายงาน

ก่อนจะสายเกินไปดี จะแต่งงานเมื่อไรดี เมื่อถึงเวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ ในชีวิต เรายิ่งกังวลมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถกังวลอยู่อย่างนั้นตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง ทำไมนะหรือ ก็เพราะนอกเหนือจากสิ่งที่เรากังวลแล้ว เรายังมีสิ่งที่ต้องเลือก ต้องตัดสินใจทันทีอยู่อีกนะสิ แผนการทำโปรเจกต์ล้มเหลว ไม่เป็นท่า ไม่รู้จะหันหน้าไปปรึกษาใครดี ทะเลาะกับเพื่อนมา จะทำอย่างไรดี มือเทียงจะกินอะไรดี ไม่สบายนิดหน่อย ยกเลิกนัดกินมื้อค่ำดีไหม ในวันวันหนึ่งเราต้องตัดสินใจแบบนี้เป็นร้อยๆ ครั้ง แล้วก็ต้องเผชิญหน้ากับผลลัพธ์จากสิ่งที่ตัดสินใจลงไปด้วย

เพราะแบบนี้หรือเปล่านะ ผู้คนถึงได้ชอบบ่นว่าเหนื่อยเมื่อยยืนอยู่กลางทางแยกที่ต้องตัดสินใจ ปกติในเวลาแบบนี้ ถึงแม้เราจะตัดสินใจใช้เวลาไว้พาลงคิดว่า “ลองคิดดูอีกนิดดีกว่า” ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีทางเลือกที่ชาญฉลาดกว่าเดิมสักเท่าไร การตัดสินใจว่าจะตัดสินใจหลังจากรวบรวมข้อมูลจนถึงพຽ່งนี้ มะริณนี้ นานวันไปยังมีแต่จะทำให้เรากังวลมากขึ้น แต่จากข้อมูลและการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ผู้คนคิดว่าตัวเองจะตัดสินใจได้อย่างเฉียบคมก็ต่อเมื่อมีวิจารณ์

ในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ใดๆก็ตาม การคิดมากเกินไปเป็นการปิดกั้นโอกาสที่จะทำให้เราค้นพบวิธีแก้ปัญหา ดังนั้นการตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณโดยไม่รู้ตัวจึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว แต่เราดันขัดขวางการใช้ความฉลาดของสัญชาตญาณไปเสียได้ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมเวลาคิดมาก คนเราถึงโง่ใจแม้กระทั่งรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่สลักสำคัญอะไร ในขณะที่เดียวกันก็เป็นไปได้ว่าจะตัดสินใจผิดพลาดมากขึ้น ถ้าอย่างนั้นต้องทำอะไรเราถึงจะตัดสินใจได้ดีที่สุด



อย่าเสียแรงไปกับ

การรวบรวมข้อมูลที่ไม่จำเป็น

ความเชื่อที่ว่ายังมีข้อมูลมากเท่าไรก็จะได้ตัดสินใจได้ดีขึ้นนั้นเรียกว่า ‘อคติจากข้อมูล (Information bias)’ หมายถึงการเสพติดข้อมูลและพยายามแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม แม้จะมี

ข้อมูลในการตัดสินใจมากเกินไปจนพอแล้วก็ตาม ทว่าการมีข้อมูลมากเกินไปไม่ใช่แค่ไร้ประโยชน์ แต่ยังมีโอกาสมากที่จะนำพาเราไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดด้วย และมีบางกรณีที่ยอมแพ้ตั้งแต่มิได้เริ่มเพราะเมื่อหน้าข้อมูลจำนวนมากด้วย

ในหนังสือที่ชื่อว่าตัดสินใจให้ดีต้องมีอารมณ์ (*How We Decide*) โจนห์ เลห์เธอร์ (Jonah Lehrer) นักประสาทวิทยา ได้ตักเตือนถึงอันตรายจากการพินิจพิเคราะห์มากเกินไป และแนะนำให้ลองลดมาตรฐานในการตัดสินใจลง เวลาเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเรื่องง่ายๆ อย่างการเลือกปากกาและสมุดนั้น การรวบรวมข้อมูลหลายๆ ด้านมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบโดยละเอียดช่วยให้เลือกได้ถูกต้องแม่นยำขึ้นก็จริง แต่เมื่อต้องตัดสินใจเรื่องยากๆ จะเป็นการดีหากลดมาตรฐานที่คิดว่าสำคัญต่อการตัดสินใจลงให้เหลือแค่ประมาณสี่ด้าน ยกตัวอย่างเช่น เวลาซื้อรถก็ไม่ใช่ว่าจะพิจารณาไปหมดทุกอย่าง ตั้งแต่ราคา ยี่ห้อ ดีไซน์ สี ปริมาณเชื้อเพลิงที่ใช้ ไปจนถึงความสะดวกสบาย แต่ให้พิจารณาแค่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดสี่ประการแล้วค่อยเลือกแบบนี้จะช่วยให้ความพึงพอใจสูงขึ้นมา

เช่นเดียวกับกรณีดังกล่าว ยิ่งเป็นการตัดสินใจที่ซับซ้อนมากขึ้นเท่าไร ยิ่งเป็นการดีที่จะตัดทอนมาตรฐานในการพิจารณา ลงให้เหลือแค่ไม่กี่ประการ เพราะฉะนั้นต่อไปนี้อ่าเสียแรงไปกับการรวบรวมข้อมูลที่มากเกินไปจนจำเป็นเลย เพราะยิ่งทำแบบนั้นก็ยังมีแต่จะทำให้คุณเครียด



เลิกอาลัยอารมณ์ว่า

‘ถ้าเลือกทางอื่นจะเป็นยังไงนะ’

แต่ละทางเลือกย่อมมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน จึงช่วยไม่ได้ที่เราจะรู้สึกเสียดายสิ่งที่เราไม่ได้เลือก พอมองย้อนกลับไปที่คิดว่า ‘เฮ้อ ถ้าไม่ได้เลือกแบบนี้แล้วไปเลือกทางอื่นจะเป็นยังไงนะ’ อยากรู้ก็ตาม เมื่อตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วก็ควรตัดใจจากอีกสิ่งหนึ่งให้เด็ดขาด การพยายามจับปลาสองมือนั้นเป็นการโลกเกินไป

ยกตัวอย่างเช่น เวลาเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศครั้งแรก คุณตัดสินใจแล้วว่าจะไปเที่ยวลอนดอน ประเทศอังกฤษ จากนั้นก็ถึงเวลาวางแผนว่าจะไปดูหรือไปสัมผัสประสบการณ์อะไรบ้างในลอนดอน ทว่าจู่ๆ คุณกลับคิดขึ้นมาว่า 'ไปปารีสไม่ดีกว่าเหรอ' หรือ 'ไปบาร์เซโลนาดีกว่าไหม' คุณก็จะเหนื่อยล้าจากความคิดพวกนั้นจนกำหนดแผนการเที่ยวลอนดอนไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นเมื่อตัดสินใจแล้วก็ควรละทิ้งความเสียหายที่มีต่อทางเลือกอื่น แล้วพยายามทำสิ่งที่ตัวเองเลือกแล้วให้ดีที่สุด พระอาจารย์บอม-นยูนเคยกล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า "ไม่ว่าจะแต่งงานหรืออยู่เป็นโสดก็ไม่ใช่ปัญหา เมื่อแต่งงานแล้วก็ควรใช้ชีวิตแต่งงานให้มีความสุข เมื่อตัดสินใจว่าจะครองตัวเป็นโสดแล้วก็ควรใช้ชีวิตโสดให้เป็นสุขเช่นกัน"

และคุณจำเป็นต้องระลึกไว้เสมอว่า การย้อนกลับไปตัดสินใจใหม่อีกรอบเพราะอาลัยหรือเสียหายทางเลือกอื่นบ่อยๆ จะทำให้เราขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง อีกทั้งยังสิ้นคลอนความเชื่อมั่นที่ผู้อื่นมีให้ด้วย



คำตอบจะปรากฏ

เมื่อคุณนึกถึงกรณีที่เกี่ยวข้องออก

วันหนึ่งขณะที่ฉันกำลังเปลี่ยนช่องในโทรทัศน์ไปเรื่อยๆ ฉันก็บังเอิญได้ดูรายการ *You Quiz on the Block* ซึ่งระหว่างที่พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับแขกรับเชิญ พิธีกรยูแจช็อกก็ได้พูดถึงวิธีการตัดสินใจของเขาว่า เวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องยากๆ เขาจะลองคิดดูก่อนว่า

“ถ้าฉันตัดสินใจเลือกทางนี้แล้วผลลัพธ์ดันออกมาแย่มากที่สุดล่ะ ฉันจะทำยังไง จะรับผลของมันได้ไหม”

จากสองคำถามนี้ ถ้าเขาคิดว่าตัวเองรับมือได้ เขาก็จะตัดสินใจเลือกทางที่คิดไว้ ฉันได้แต่พยักหน้าเห็นด้วยหลังจากได้ยินคำพูดนั้น เพราะฉันเองก็เคยตัดสินใจผ่านการถามคำถามพวกนั้นกับตัวเองอยู่หลายครั้ง

เวลาจะตัดสินใจอะไรสักอย่าง คนทั่วไปมักจะจินตนาการถึงชีวิตที่โรยด้วยกลีบกุหลาบก่อน เช่น เวลาซื้อหุ้มนักก็จะคิดก่อนว่า

‘ถ้าได้ทำอะไรสักล้านวอนจะเอาไปทำอะไรดีนะ’ ดั่งนั้นเมื่อราคาหุ้นตกลงมาแค่ 1% ก็เริ่มรื้ออรรถนจนทำตัวไม่ถูกแล้ว เวลาตัดสินใจทำธุรกิจก็เช่นกัน เริ่มจากจินตนาการเป็นอย่างแรกว่าจะทำอย่างไรถ้าไอเดียที่คิดไว้ประสบความสำเร็จ จากนั้นค่อยคิดว่าอยากทำให้เพื่อนที่เคยมองข้ามตัวเองเสียหายบ้างเลย ทว่าการเริ่มต้นทำธุรกิจในความเป็นจริงนั้น อย่าว่าแต่จะได้เดินบนทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบเลย แต่ธุรกิจไม่ราบรื่นตามที่คาดหวังไว้ ก็ล้มเลิกความตั้งใจแล้วโทษว่าเป็นความผิดคนอื่นหรือไม่ก็ความผิดของโลกใบนี้แล้ว

รุ่นน้องของฉันคนหนึ่งเคยบอกว่า เวลาจะเลือกคนเข้ามาทำงาน เขามักจะถามตัวเองว่า ‘ถ้าคนที่ฉันจะเลือกทำให้ฉันขาดทุนห้าสิบล้านวอน ฉันจะรับผิดชอบหนักอึ้งนั้นโดยไม่เกลียดเขาได้หรือเปล่า’ หลังจากนั้นเขาก็จะรู้ว่าตัวเองควรตัดสินใจเลือกใคร ระหว่างคนเก่งแต่ไม่ค่อยถูกชะตา กับคนนิสัยดีแต่เก่งน้อยกว่าหน่อย สุดท้ายเขาก็เลือกคนที่นิสัยดี และยังบอกด้วยว่าถึงจะเหนื่อยหน่อย แต่เขาก็ไม่เสียใจกับการตัดสินใจของตัวเอง

เมื่อลองจินตนาการถึงสถานการณ์เลวร้ายที่สุดดูก่อน เราจะรับรู้ได้อย่างชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่เราให้ความสำคัญ อะไรคือสิ่งที่เราต้องการ อะไรคือสิ่งที่เรายอมรับได้และยอมรับไม่ได้ เพื่อให้เราตัดสินใจได้โดยไม่ต้องมานั่งเสียดายทีหลัง และต่อให้เกิดความยากลำบากอะไรขึ้นหลังจากนั้น มันก็จะไม่ทำให้เราอ้อมแพ้วไปเสียง่ายๆ แทนที่จะมานั่งเสียใจแล้วเอาแต่โทษคนอื่น ก็หันกลับมามุ่งมั่นกับการหาทางออกได้แม้สิ่งต่างๆ จะไม่เป็นไปตามที่หวัง เพราะเราตัดสินใจแล้วว่าจะเป็นคนรับผิดชอบเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการตัดสินใจครั้งสำคัญ ยิ่งเราจินตนาการถึงสถานการณ์เลวร้ายที่สุดได้มากแค่ไหน เราก็จะยิ่งตัดสินใจได้อย่างไม่เสียดาย

แต่ในกรณีที่เราลองทำทนายในด้านใหม่ๆ ที่ยังไม่ค่อยชำนาญ คุณอาจเดาไม่ออกว่าสถานการณ์ที่แย่ที่สุดคืออะไร ในเวลาแบบนี้ จงตั้งใจฟังเรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จในด้านนั้นๆ ให้มากที่สุด เพราะถึงอย่างไรก็ต้องมีค่าไ้ม้แฝงอยู่แน่นอน



ถ้าไม่ทำอะไรสักอย่าง

หนึ่งปีหลังจากนี้คุณจะต้องเสียใจแน่ๆ

ฉันอยากให้คุณลองนึกถึงผู้หญิงที่ยังไม่มีแฟนแต่กลัวเรื่องสถานที่แต่งงานไปก่อนแล้ว ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้ คุณคงจะพูดกับเธอว่า “ขอรับรอง หหาแฟนให้มันได้ก่อนแล้วค่อยกลัวเรื่องนั้นเถอะ” อย่างไรก็ตาม มีคนที่ชอบตีตนไปก่อนไข่มากกว่าที่เราคิดไว้เสียอีก บางคนก็คิดมากว่าถูกห่วยแล้วจะเอาเงินรางวัลไปทำอะไรต่างๆ ที่ยังไม่ทันได้ซื้อ บางคนก็คิดมากว่าจะเรียนบัณฑิตวิทยาลัยควบคู่กับการทำงานไปด้วยไม่ได้ ทั้งๆ ที่ยังไม่ทันได้ส่งใบสมัครเรียน ความคิดพวกนี้เอาไว้ค่อยคิดมากหลังซื้อห่วยแล้วหรือหลังสอบบัณฑิตวิทยาลัยติดแล้วก็ยังไม่สายกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ต้องเริ่มทำอะไรสักอย่างก่อนถึงจะก้าวไปสู่ขั้นตอนถัดไปได้

แต่น่าแปลกที่ผู้คนส่วนใหญ่มักจะคิดมากและกังวลล่วงหน้าไปก่อนจนลงมือทำอะไรไม่ได้เลยสักอย่าง ไม่สามารถ

เริ่มก้าวแรกเพื่อที่จะ 'เริ่มต้น' ได้ แน่นอนว่าพวกเขาจะบอกคุณว่า
อยากเตรียมตัวให้พร้อมที่สุดก่อน หรือไม่ก็อยากเริ่มต้นหลังจาก
พร้อม 100% แล้ว แต่ในความเป็นจริง ไม่ว่าจะเริ่มต้นทำอะไร
ก็มักจะมีตัวแปรที่คาดไม่ถึงปรากฏขึ้นมาระหว่างเตรียมตัว
อยู่เสมอ

นี่เป็นเรื่องตอนที่ฉันอายุสี่สิบ ฉันตัดสินใจลาออกจาก
โรงพยาบาลจิตเวชแห่งชาติ (ศูนย์สุขภาพจิตแห่งชาติในปัจจุบัน)
มาเปิดโรงพยาบาลเอกชนเอง ตอนนั้นฉันคิดว่าตัวเองเป็นหมอ
ที่ประสบความสำเร็จมากแล้ว ถ้าเปิดโรงพยาบาลเองก็น่าจะมี
คนไข้หลังไหลเข้ามาไม่ขาดสาย ที่ไหนได้ ผ่านไปวันแล้ววันเล่า
ฉันก็ยังไม่ได้รับการรักษาคนไข้เลยสักคน จากนั้นก็ 0 คน 0 คน 1 คน
0 คน...เป็นแบบนี้มาเรื่อยๆ อย่างน้อยสักสามเดือนเห็นจะได้
ตอนนั้นเองที่ฉันตระหนักได้ว่า คนไข้มากมายไม่ได้ตั้งใจมาหาฉัน
แต่พวกเขามาหาหน่วยงานใหญ่ที่เรียกว่าศูนย์สุขภาพจิต
แห่งชาติต่างหาก ฉันถึงกับกุ๊กกึ่งไปขอให้คนรอบตัวช่วย และ
เริ่มประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลด้วยการทำใบปลิวแจก ถึงเริ่มมี
คนไข้เพิ่มขึ้นทีละคนสองคน จนกระทั่งโรงพยาบาลบรรลุ
เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้หลังเปิดทำการมาได้หกเดือน

ตอนลาออกจากศูนย์สุขภาพจิตแห่งชาติ ฉันคิดไม่ถึงเลยว่าจะไม่มีคนเข้ามาหาฉันก็ได้ แนนอนว่าพอมองย้อนกลับไป ฉันก็คิดว่ามันเป็นเรื่องที่ต้องตรวจสอบก่อนอยู่แล้วแท้ๆ แต่ฉันก็ยังนึกไม่ออกอยู่ดีว่าจะเกิดปัญหาแบบนี้ขึ้นจากการที่ฉันมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากเกินไป

สมมติถ้าวันหนึ่งเปิดร้านกาแฟเล็กๆ แล้วไม่กี่เดือนต่อมามีร้านกาแฟเจ้าใหญ่มาเปิดติดตรงข้าม จะต้องทำอย่างไร ถ้ากำลังจะแต่งงานแล้วเกิดเหตุไม่คาดฝันอย่างการแพร่ระบาดของโควิด 19 จนทำให้ต้องเลื่อนงานแต่งงานออกไป จะต้องทำอย่างไร ต่อให้เราคิดว่าเตรียมตัวพร้อมแค่ไหน เมื่อถึงเวลาลงมือทำจริง อยากรู้ก็ต้องเปลี่ยนแปลง เพราะมีตัวแปรมากมายเหลือเกินที่เราไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม ฉันไม่เคยเสียใจที่ลาออกจากศูนย์สุขภาพจิตแห่งชาติ ถึงหกเดือนแรกจะรู้สึกกลัวๆ อยู่บ้าง แต่ความปรารถนาที่ฉันอยากอุทิศตนให้แก่การดูแลคนไข้ก็กลายเป็นจริงในที่สุด

ถูกต้องแล้วที่คุณจะลองทิ้งอคติที่คิดว่า 'ผลลัพธ์จะดีก็ต่อเมื่อมีเวลาคิดมากขึ้น' ไปเสีย แล้วอย่างน้อยก็ลงมือทำอะไรบ้าง ในขณะที่คุณใช้เวลาตัดสินใจเพราะกลัวจะเลือกทางผิดนั้น

ใครบางคนก็รวบรวมความกล้าและกำลังลงมือทำอะไรสักอย่างแล้ว คนที่ตัดสินใจว่าจะเขียนบล็อกหรือโพสต์ลงโซเชียลมีเดีย แต่ผัดวันประกันพรุ่งมาเรื่อยๆ กับคนที่อัปโหลดโพสต์อย่างน้อยสักห้าถึงสิบโพสต์มาเรื่อยๆ ไม่มีทางที่พวกเขาจะได้ผลลัพธ์เหมือนกันหลังจากผ่านไปหนึ่งปี เพราะอย่างนั้นฉันถึงได้คิดว่า การตัดสินใจที่แย่ที่สุดก็คือการไม่ตัดสินใจทำอะไรเลย เพราะกลัวว่าความพยายามจะสูญเปล่าหรือกลัวว่าจะตัดสินใจผิดพลาดนี้แหละ คนที่ไม่ทำอะไรสักอย่างจะไม่สามารถพัฒนาหรือเจริญเติบโต แล้วสุดท้ายพวกเขาก็จะถูกรรณชาติคัดสรรออกไปเอง